

オンライン  
2021年度 第3回  
ラーニングコモンズ・イベント

\* 本イベントは連続企画ですが、  
単発参加OKです!

# 初心者でも楽しくピラティス!

連続企画  
第3回  
腕

～理想の動きで  
肩こり解消～

講師>> 日本文学科・国文科助手 **海老原有希**

【取得資格】  
・ POLESTAR PILATES Comprehensive 認定  
・ Yamuna Body Rolling® 認定

日時>> 2021年11月13日(土) 14:30～15:30

定員>> 20名(申込順)

対象>> 本学学生・教職員(女性のみ)限定

参加費>> 無料

開催場所>> オンライン(ZOOM)

\* できればマットをご用意ください

申込方法>> 下記の専用申し込みフォームよりご予約ください  
<https://forms.gle/rT6br3jPLEpKbv838>

\* 大妻 Google アカウント (Gmail アカウント) でお入りください

受付締切

2021年11月12日(金) 15時まで



最終回となりました

ラーニングコモンズピラティスレッスン。

今回は腕についてのお話をしつつ、  
身体に本来備わった腕の動き、肩の動きなどをお話しつつ、  
実際にピラティスの動きを一緒に行いながら  
肩まわりをほぐして筋力も上げていく1時間にしたいと考えています。

最終回のみ参加でも問題ありません。

ピラティスって何?という方でも大歓迎です。

お気軽にお申し込みください。



LEARNING COMMONS EVENT ONLINE

大妻女子大学 千代田キャンパス 図書館  
<https://www.sjc.otsuma.ac.jp/lib/>